

# まいさぽ松本

もしも、**生活**に  
困ったときは…

## ひとりで**悩**まず、 ご**相**談ください!

仕事をやめて  
家賃が払えない

なかなか仕事が  
みつからない

生活の不安を  
どこに相談していいのかわからない

生活費や食事のことで  
悩んでいる

借金が返せない・  
家計のやりくりができず  
生活が苦しい

### 一緒に問題解決の方法を考えましょう

#### 受け止めます

あなたの悩みに  
寄り添いお話しを  
お聞きします



#### 整えます

困っていること、  
課題となっていること  
を整理します



#### 支えます

解決に向けて、  
支援計画を立て  
支援します



## まいさぽ松本

相談日時 月～金(休日を除く) 8:30～17:15

利用方法 原則予約制(まずはお電話ください)

相談  
無料

秘密  
厳守

〒390-8620 松本市丸の内3番7号松本市役所東庁舎2階 ※令和5年4月に本庁舎から移転しました。

TEL 0263-34-3041 / FAX 0263-34-3065

e-mail [maisapo@syakyo-matsumoto.or.jp](mailto:maisapo@syakyo-matsumoto.or.jp)

# Q & A まいさぽ松本ってどんなところ？

何をするとところ？

生活の悩みや、経済的な困りごとを抱えている方に対して相談員と一緒に考えたり、整理をしながら生活の立て直しや困りごとの解決をお手伝いするところです。

どういう人が対象？

経済的に困窮している、引きこもりや孤立状態にある、仕事に就けないなど、生活の不安があるのに誰に相談して良いか分からない方が対象で、年齢などの制限はありません。  
(※生活保護受給中の方は対象外です。)

費用は？予約はいるの？

相談費用は無料で秘密も厳守します。ご相談は時間を要することがありますので、原則予約制とさせていただきます。

仕事の相談もできるの？

ハローワーク等の機関との連携、つなぎ、同行等を交えながら就業相談に応じます。

## ● こちらのセンターにご相談ください ●



# まいさぽ松本

相談日時 月～金(休日を除く) 8:30～17:15

利用方法 原則予約制(まずはお電話ください)

相談  
無料

秘密  
厳守

〒390-8620 松本市丸の内3番7号松本市役所東庁舎2階 ※令和5年4月に本庁舎から移転しました。

TEL 0263-34-3041 / FAX 0263-34-3065  
e-mail maisapo@syakyo-matsumoto.or.jp

松本市が生活困窮者自立支援制度に基づく自立相談支援事業を、社会福祉法人松本市社会福祉協議会に委託し、実施しています